



**Universidad de Guadalajara**  
 Departamento de Humanidades, Artes y Culturas Extranjeras  
 Licenciado en Psicología

**PROGRAMA DE ESTUDIO POR COMPETENCIAS**

**1. IDENTIFICACIÓN DEL CURSO**

Centro Universitario

**Centro Universitario de los Lagos**

Departamento:

**Departamento de Humanidades, Artes y Culturas Extranjeras**

Carrera:

**Licenciatura en Psicología**

Academia:

**Psicología Clínica y Psicodiagnóstico**

Nombre de la unidad de aprendizaje (nombre de la materia)

**Promoción de estilos de vida saludables**

*Handwritten signature*

Clave de la materia:	Horas de teoría:	Horas de práctica:	Total de Horas:	Valor en créditos:
<b>18559</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>4</b>
Tipo de curso:	Nivel en que se ubica:	Carreras relacionadas	Prerrequisitos:	
<b>Curso-Taller</b>	<b>Licenciatura</b>		<b>Ninguno</b>	

Área de formación

**Optativa Abierta**

Elaborado por:

LIC. EDITH FABIOLA DE ALBA BECERRA  
 MTRA. MARÍA TERESA SOLORIO NUÑEZ

*Handwritten signature*

Fecha de elaboración:

**Enero 2024**

Actualizado por:

LIC. EDITH FABIOLA DE ALBA BECERRA  
 MTRA. MARÍA TERESA SOLORIO NUÑEZ

Fecha de última actualización

**julio 2024**

*Handwritten signature*

**2. PRESENTACIÓN**

Los retos de la vida cotidiana actual, aunado a las consecuencias del confinamiento post pandemia tales como el sedentarismo extremo, el estrés, la ansiedad y la depresión en diversos grupos poblacionales, incluidos los jóvenes universitarios, exigen a los estudiantes de la Carrera de Psicología detenerse y contemplar su propio estado de salud en la búsqueda de la congruencia y del mantenimiento de un Estilo de Vida acorde a las

*Handwritten notes on the left margin:*  
 2nd  
 M= ME  
 de C.

necesidades del presente. Es por ello que el Programa de la materia *Promoción de estilos de vida saludables*, pretende cuestionar al alumno sobre sus hábitos de salud y asimismo, desarrollar algunos que les permita apropiarse de la responsabilidad con la salud personal. A su vez reflexionar sobre el estilo de vida en otros contextos.

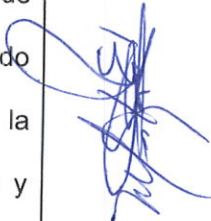
### 3. UNIDAD DE COMPETENCIA (objetivo general)

Reflexiona sobre su propio estilo de vida y de su entorno familiar y social, con la intención de desarrollar estrategias de autocuidado de la salud, a través de la integración de la actividad física y la alimentación adecuada, así como el desarrollo de habilidades de afrontamiento ante el estrés, la ansiedad y la depresión.

### 4. SABERES

<p><b>Saberes Prácticos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplica de manera personal, estrategias para mejorar su estilo de vida y mantener un estado de salud óptimo.</li> <li>● Propone recomendaciones para desarrollar estrategias de promoción y educación para la salud.</li> <li>● Elabora organizadores gráficos sobre los temas a trabajar.</li> <li>● Realiza búsquedas de materiales sobre los temas, datos y estadísticas relacionados con la salud y estilo de vida saludable, activación física, etc. a través de plataformas y bases de datos digitales.</li> <li>● Propone diferentes estrategias que permitan trabajar de manera integrada los temas asimilados.</li> <li>●</li> </ul>
<p><b>Saberes teóricos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Identifica los conceptos básicos a través de la temática revisada.</li> <li>● Explica conceptualmente la temática revisada.</li> <li>● Conoce algunos modelos teóricos que contribuyen a la promoción de un estilo de vida saludable.</li> <li>● Identifica recursos personales para la prevención y promoción para la salud.</li> <li>● Reconoce las posibles problemáticas que se presentarán a un corto y mediano plazo, a partir de determinados estilos de vida presentes.</li> <li>● Conoce los estilos de vida saludable y los factores que influyen en ellos.</li> <li>● Conoce y analiza las propuestas actuales tanto del Sistema Nacional, Estatal y Municipal de Salud como del Internacional sobre la promoción de estilos de vida saludables.</li> </ul>
<p><b>Saberes formativos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Muestra una actitud de trabajo colaborativo y cooperativo.</li> <li>● Actúa de forma responsable y honesta al momento de construir de manera personal sus reflexiones.</li> <li>● Se relaciona de manera respetuosa con sus compañeros promoviendo una convivencia sana en los distintos escenarios en que se relaciona.</li> <li>● Desarrolla una conciencia de responsabilidad social para con la protección de la salud.</li> <li>● Se muestra tolerante y respetuoso con respecto a las opiniones y comentarios de los demás en las sesiones de discusión.</li> <li>● Promueve la empatía, la ética y la responsabilidad ante su proceso de aprendizaje.</li> </ul>

Saberes Prácticos  
Saberes Teóricos



### 5. RELACIÓN CON EL PERFIL DE EGRESO

La Promoción de un Estilo de Vida Saludable, es hoy por hoy, una de las estrategias más sólidas en el ámbito de la prevención en el terreno de la salud, particularizando su implementación en la salud mental por lo que se requiere de un profesional en psicología que investigue, diagnostique y evalúe, en la búsqueda de prevenir, atendiendo los campos emergentes de salud, al incidir de manera directa, en la examinación, prevención, evaluación e intervención en los procesos relacionados con el desarrollo del ciclo vital del ser humano, los aspectos normales y/o patológicos del sistema nervioso en su interacción



Saberes Prácticos  
Saberes Teóricos  
Saberes Formativos

con los procesos emocionales, cognitivos y de comportamiento a nivel individual para desarrollar y gestionar creativamente proyectos de forma individual, con orientación a futuro, ante los retos y cambios de la realidad, con sentido profesional, responsabilidad, equidad, respeto y compromiso mediante la utilización de diversas herramientas apoyadas en las tecnologías de la información y comunicación, para promover el desarrollo del autoaprendizaje, mediante sus recursos cognitivos, desde la comprensión y comunicación oral y escrita, en los contextos académicos con responsabilidad y carácter crítico reflexivo.

En la ruta académica, la presente Unidad de Aprendizaje pertenece al Área Optativa Abierta, por lo cual no es prerrequisito, ni correquisito de ninguna otra, sin embargo se recomienda cursarla a partir del quinto semestre en adelante, o posterior a haber cursado la materia de Psicología de la Salud, la cual puede proporcionar un excelente antecedente a las temáticas abordadas.

Para concluir, la presente Unidad de Aprendizaje aporta al perfil de egreso al promover las habilidades de reflexión sobre estilo de vida y cuidado de la salud, a nivel individual, y favorecer la identificación y previsión de situaciones críticas y de emergencias psicosociales procesos relacionados con salud pensamiento crítico y argumentativo, para la interpretación de los procesos subjetivos e intersubjetivos, en la comprensión de casos, situaciones y contextos específicos, tanto en lo individual como en lo colectivo habilidades específicas que desarrolla se encuentra la de aplicar estrategias para gestionar, promover e intervenir en la salud mental, la evaluación de los procesos de salud-enfermedad.

## **6. CONTENIDO TEÓRICO PRÁCTICO (temas y subtemas)**

### **1. Estado de salud mundial**

- 1.1 Informe Internacional de la OMS respecto a la salud
- 1.2 Informe Nacional, estatal y local sobre la salud
- 1.3 Eficacia de programas para modificar estilos de vida
- 1.4 Proceso de salud mental y el autocuidado

### **2. Conductas de Riesgo**

- 2.1 Sedentarismo y Obesidad
- 2.2 Estrés, Ansiedad y Depresión
- 2.3 Consumo de sustancias (alcoholismo, tabaco)
- 2.4 Infecciones de Transmisión Sexual
- 2.5 Uso excesivo de pantallas
- 2.6 Insomnio

### **3. Conductas de la Salud y Estilos de Vida Saludable**

- 3.1 Actividad física
- 3.2 Alimentación saludable
- 3.3 Salud mental
- 3.4 Salud sexual
- 3.5 Higiene del sueño
- 3.6 Diferencias personales en la práctica de los hábitos de salud.
- 3.7 Condiciones psicosociales para la práctica de estilos de vida saludable

### **4. Construcción y Modificación de Conductas de Salud**

- 4.1 Construcción y cambio de actitudes hacia conductas de salud
- 4.2 Influencia del Medio en la construcción de hábitos personales de salud
- 4.3 Habilidades de Afrontamiento
- 4.4. Autoobservación y Reflexión
- 4.5. Seguimiento
- 4.6 Evaluación
- 4.7 Aplicación de la Modificación de la Conducta en la Promoción de la salud en los diferentes momentos del ciclo vital.

2021 ME MC de C

2021 ME MC de C



## 7. ACCIONES

- Realizar las lecturas recomendadas para asegurar un buen nivel de aprendizaje y participación (resumen, mapa conceptual, mapa mental...)
- Exposición de temas por parte de los alumnos
- Ejercicios prácticos fuera y dentro del aula según el caso.
- Realización de una bitácora o diario de autoobservación donde se registren sus conductas de riesgo y las conductas de salud diariamente.
- Opcional: Revisión y análisis de una película o video correspondiente a las temáticas.
- Trabajo final.

## ELEMENTOS PARA LA EVALUACIÓN

7. Evidencias de aprendizaje	8. Criterios de desempeño	9. Campo de aplicación
Reporte de lectura, organizador gráfico, etc.	El alumno identificará el campo de aplicación de los diferentes temas. Para los trabajos se considerarán los elementos señalados en las rubricas anexas.	Extra-Aula
Ejercicios y Prácticas en el Aula	El alumno participará en ejercicios y prácticas durante la sesión para complementar diferentes temas del programa. (Por ej. tema actividad física, efectuar una práctica de activación física; manejo del estrés, ejercicio de mindfulness, etc.).  Para este apartado se considerará: Asistencia Participación Activa Llevar el material previamente solicitado	Aula
Exposición	El alumno investigará y compartirá mediante una exposición (individual o en equipo) un tema del programa, ya sea de manera individual o en equipo, según la extensión del grupo. Para la exposición se considerará lo señalado en la rúbrica encontrada en anexos.	Aula
Bitácora	Realizar una bitácora o diario de seguimiento tanto de conductas de riesgo como de conductas de salud para reflexionar sobre sus propios hábitos. Para este trabajo se considerará: Secuencia Temporal Contenido de calidad Entrega oportuna (horario y fecha indicado) Claridad en el manejo de la información, etc.	Aula y extra aula
Evaluación formativa	Lista de cotejo. Se responderá el formato vigente acordado en academias.	Aula
Trabajo Final (Video, campaña de promoción de la salud u otro recurso que evidencie el aprovechamiento).	El alumno realizará en base a un tema del programa una investigación para un video y/o para algún otro recurso como puede ser la campaña de promoción de la salud que sirva como evidencia del aprovechamiento en esta unidad de aprendizaje.  Para los trabajos se considerará: Contenido de calidad Entrega oportuna (horario y fecha indicado) Claridad en el manejo de la información Creatividad	Extra Aula

Luz M. M. S. H. C.

S. D. G. S. D. G.

## 11. CALIFICACIÓN

CRITERIO	Porcentaje
Reporte de lectura, organizador gráfico, mapa conceptual, mapa mental, etc.	30 %
Ejercicios y Prácticas en el aula	10 %
Exposición	10 %
Bitácora	20 %
Evaluación Formativa	10%
Trabajo Final	20 %
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

## 12. ACREDITACIÓN

Acreditación: Para tener derecho a examen ordinario el alumno deberá cumplir con un 80% de las asistencias y actividades registradas durante el curso. Para tener derecho a examen extraordinario el alumno deberá cumplir con el 65% de las asistencias y actividades registradas durante el curso.

De acuerdo con la normatividad los talleres no tienen la posibilidad de realizar exámenes extraordinarios.

Asimismo, esta materia puede ser acreditada por competencias para lo cual el alumno deberá registrar su solicitud en el departamento al cual pertenece la materia, de acuerdo con el calendario escolar vigente.

Esta materia también puede ser sujeta a revalidación, acreditación o convalidación de acuerdo con la normatividad vigente.

## 13. BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

1	Mora Ripoll, R. Medicina del estilo de vida: la importancia de considerar todas las causas de la enfermedad. Rev Psiquiatr Salud Ment (Barc.) [revista en Internet]. 2012 [citado 7 Abr 2012]; 5 (1):[aprox. 15p].
2	Morrison, V. y Bennett, P. (2008). <b>Psicología de la Salud</b> . Pearson, Prentice Hall. España. ISBN 978-84-8322-343-7.
3	Oblitas, L. (2017). <b>Psicología de la Salud</b> . Ed. CENGAE, Learning. México. ISBN 978-607-526-289-5
4	OMS (2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana. Consultado el día 30 de octubre de 2010 de la World Wide Web: <a href="http://www.who.int/whr/2002/en/Chapter7S.pdf">http://www.who.int/whr/2002/en/Chapter7S.pdf</a>
5	OMS. Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva N°311. Consultado el día 16 de Diciembre de 2010 de la World Wide Web: <a href="http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html">http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html</a>
6	OMS. (1998). Promoción de la Salud Glosario. Consultado el día 2 de octubre de 2010 de la World Wide Web: <a href="http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf">http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf</a>
7	OPS, OMS (s/a). Curso de vida saludable. Recuperado de: <a href="https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable">https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable</a> , el 4 de enero de 2024.
8	OPS (2017). El Abordaje de Curso de Vida. <a href="https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=construyendo-la-salud-en-el-curso-de-la-vida&amp;lang=es">https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/?post_t_es=construyendo-la-salud-en-el-curso-de-la-vida&amp;lang=es</a>
9	OPS. Protocolo de Estilos de Vida Saludables y educación física en la escuela. Consultado el día 21 de octubre de 2010 de la World Wide Web: <a href="http://www.col.opsoms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSsaludables.htm">http://www.col.opsoms.org/Municipios/Cali/08EstilosDeVidaSsaludables.htm</a>

Quint Mer M= du s.

Luis...

...

...





RÚBRICA PARA UN REPORTE DE LECTURA

1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN	Total de capítulos, tema que aborda, capítulo, número de páginas leídas, nombre completo del estudiante, fecha y número de ficha.	Total de capítulos, tema que aborda, capítulo leído, nombre del estudiante, asignatura y fecha.	Total de capítulos, capítulo leído, nombre del estudiante y fecha.	Nombre del estudiante.
2. REPORTE DE LECTURA	Identifica la idea principal, así como cinco ideas secundarias argumentadas con base a la lectura, cuidando la redacción de las mismas en una oración.	Identifica la idea principal, así como cuatro ideas secundarias argumentadas con base a la lectura, pero dejando algunos puntos a discutir.	Identifica la idea principal así como tres ideas secundarias de la lectura pero son muy escuetos los puntos a discutir.	Identifica la idea principal así como dos ideas secundarias pero deja todos los puntos a discutir.
3. COMENTARIO PERSONAL	Plantea claramente su comentario personal, siendo esta una construcción propia a partir de lo leído e interpretado.	Plantea su comentario personal, aunque no claramente, siendo esta una construcción propia a partir de lo leído e interpretado.	Plantea su comentario personal, aunque no claramente, y no es una construcción propia a partir de lo leído e interpretado.	No plantea el comentario personal solicitado.
4. BUENA REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA	No comete errores de gramática ni de ortografía que distraen al lector del contenido del resumen.	Comete 1 ó 2 errores gramaticales u ortográficos que distraen al lector del contenido del resumen.	Comete 3 ó 4 errores gramaticales u ortográficos.	Comete más de 4 errores gramaticales u ortográficos.
5. BIBLIOGRAFÍA CITADA DE ACUERDO CON EL MANUAL DEL APA	Todas las fuentes usadas para las citas dentro del texto, están hechas correctamente. La bibliografía de la lectura está citada correctamente.	Todas las fuentes usadas para las citas dentro del texto, están hechas correctamente. La bibliografía de la lectura está citada pero no correctamente.	La mayoría de las fuentes usadas para las citas dentro del texto, están hechas correctamente. No se cita la bibliografía de la lectura.	Las fuentes usadas para las citas dentro del texto, están hechas incorrectamente.
6. CONCEPTOS POCOS CLAROS OPC. (GLOSARIO)	Anota los conceptos pocos claros e investiga su significado y la interpretación en la obra.	Anota los conceptos pocos claros e investiga su significado sin redactar explícitamente de que se trata.	Anota los conceptos pocos claros e investiga su significado sin vincularlo con la redacción de la novela.	Anota los conceptos pocos claros pero no investiga su significado.
TOTAL	2 puntos	1.5 puntos	1 punto	0 puntos

Jueves 14 de Mayo de 2014

S-Oscar Sandoval

**ANEXO 4**

**Rúbrica para la Práctica en el aula.**

Criterio	3	2	1	0
Se evidencia apoyo entre los compañeros en las actividades y en la organización del equipo en caso de la práctica lo requiera.				
Demuestran respeto por los compañeros durante la ejecución de la práctica en el aula.				
Demuestran interés y entusiasmo por la actividad.				
Participa activamente en la ejecución de la práctica.				
Trae el material necesario a la clase.				
Realiza la práctica de principio a fin.				
Demuestra disposición para trabajar en la práctica.				

**ANEXO 5**

**Rúbrica para evaluar la Bitácora**

Aspectos a evaluar	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente	Muy Deficiente
<b>Presentación</b>	La bitácora lleva los datos del alumno y sigue las instrucciones brindadas por el docente, es entregado en la fecha y hora solicitadas.	La bitácora lleva los datos del alumno y sigue parte de las instrucciones brindadas por el/la docente, y es entregado en fecha y hora solicitado	La bitácora lleva algunos datos del alumno y sigue parte de las instrucciones brindadas por el/la docente, y es entregado en fecha y hora solicitado	La bitácora lleva los datos del alumno y es entregado en fecha y solicitado	La bitácora no fue entregada en la fecha solicitada.
<b>Describe la situación, contexto y conductas de salud y de riesgo</b>	Describe las conductas de salud y de riesgo, con claridad y precisión, la experiencia o situación, brindando los datos totales que permiten identificarla, el contexto donde sucede (lugar, tiempo, características del entorno, etc.).	Describe la mayoría de las conductas de salud y de riesgo, con claridad y precisión, la experiencia o situación, brindando los datos totales que permiten identificarla, el contexto donde sucede (lugar, tiempo, características del entorno, etc.).	Describe algunas de las conductas de salud y de riesgo, con poca claridad y precisión, la experiencia o situación, brindando algunos datos totales que permiten identificarla, el contexto donde sucede (lugar, tiempo, características del entorno, etc.).	Describe de manera vaga e incompleta las conductas de salud y de riesgo, con confusión y poca precisión. Hacia la experiencia o situación, brindando con pocos datos que permiten identificarla, en el contexto donde sucede (lugar, tiempo, y características del entorno, etc.).	No describe las conductas de salud y de riesgo, ni aporta datos hacia la experiencia, situación o contexto.
<b>Aplicación de los conceptos trabajados durante las sesiones y en el material teórico</b>	Fundamenta siempre el análisis de las conductas de salud y de riesgo, aplicando con pertinencia los contenidos aprendidos en las sesiones.	La mayor parte del tiempo, fundamenta el análisis de las conductas de salud y de riesgo, aplicando con pertinencia los contenidos aprendidos en las sesiones.	Algunas veces fundamenta el análisis de las conductas de salud y de riesgo, aplicando con pertinencia los contenidos aprendidos en las sesiones.	1 Rara vez fundamenta el análisis de las conductas de salud y de riesgo, aplicando con pertinencia los contenidos aprendidos en las sesiones.	No fundamenta siempre el análisis de las conductas de salud y de riesgo, aplicando con pertinencia los contenidos aprendidos en las sesiones.
<b>Evidencias y comentarios y Conclusiones</b>	Presenta conclusiones que reflejan los alcances en la concientización y cambio en las conductas de salud y en las conductas de riesgo, haciéndose responsable de su salud	Presenta la mayoría de las conclusiones que reflejan la mayoría de los alcances en la concientización y cambio en las conductas de salud y en las conductas de riesgo, haciéndose mayormente responsable de su salud	Presenta algunas conclusiones que reflejan algunos de los alcances en la concientización y cambio en las conductas de salud y en las conductas de riesgo, haciéndose regularmente responsable de su salud	Presenta pocas conclusiones que reflejan los pocos alcances en la concientización y cambio en las conductas de salud y en las conductas de riesgo, haciéndose poco responsable de su salud	No presenta conclusiones ni evidencias que reflejan los alcances o avances en la concientización y cambio en las conductas de salud y en las conductas de riesgo, evitando la responsabilidad hacia su salud.

2nd ML ML all.

1st ML ML all.

**ANEXO 6**  
**Rúbrica para Evaluación Formativa**



Centro Universitario de los Lagos  
 Departamento de Humanidades, Artes y Culturas Extranjeras  
 Academia de Psicología Clínica  
 Materia: Actualidades en Salud Ciclo: \_\_\_\_\_

INDICADORES	PUNTAJES		
	2	1	0
Siempre utilicé una comunicación asertiva y un lenguaje oral y escrito acorde a las actividades del curso.			
Participé en las actividades del curso y realicé retroalimentación a mis compañeros (as) cuando se solicitó, teniendo una actitud colaborativa.			
El tiempo que invertí fue suficiente para lograr las actividades solicitadas en el curso e investigué recursos adicionales a los que se brindaron.			
Siempre fui respetuoso (a) y mostré honestidad al expresar alguna opinión.			
Entregue más del 80% de los productos solicitados en tiempo y forma.			
<b>TOTAL</b>			

**JUSTIFICA TU PUNTUACIÓN:**

---

*Handwritten signature in blue ink.*

**ANEXO 7**  
**Rúbrica para Evaluar Video como Trabajo Final**

CRITERIO	EXCELENTE	SATISFACTORIO	MEJORABLE	INSUFICIENTE
<b>Contenido</b>	Cubre el temas a profundidad con detalles y ejemplos. El conocimiento del tema es excelente.	Incluye conocimiento básico sobre el tema. El contenido parece ser bueno.	Incluye información esencial sobre el tema, pero tiene 1-2 errores en los hechos.	El contenido es mínimo y tiene varios errores en los hechos.
<b>Originalidad</b>	El producto demuestra gran originalidad. Las ideas son creativas e ingeniosas.	El producto demuestra cierta originalidad. El trabajo demuestra el uso de ideas nuevas y de perspicacia.	Usa ideas de otras personas (dándoles crédito), pero no hay casi evidencia de ideas originales.	Usa ideas de otras personas, pero no les da crédito.
<b>Uso del lenguaje</b>	No hay errores gramaticales, de dicción u ortográficos.	Hay algún error gramatical, de dicción u ortográfico.	Hay algunos errores significativos gramaticales, de dicción u ortográficos.	Hay muchos errores.

*Handwritten note in blue ink: Just me me al r.*

*Handwritten signature in blue ink.*

*Handwritten signature in blue ink.*

<b>Videografía-Claridad</b>	La calidad del vídeo y del enfoque es excelente en todas sus partes, así como el sonido.	La calidad del vídeo, del enfoque y del sonido es buena en la mayor parte del vídeo.	Presenta algunos fallos que perjudican la calidad: en el enfoque o en el sonido. Pero la calidad es suficiente.	El vídeo no presenta calidad suficiente.
-----------------------------	--	--	---	--

**Aval de Academia:**

<b>Fecha: 09 de agosto de 2024</b>		
<b>Nombre:</b>	<b>Cargo:</b>	<b>Firma:</b>
Mtra. María del Carmen Quevedo Marín	Presidente	<i>Quel ME ME del.</i>
Mtra. Sanjuana Dolores Esquivel Ramírez	Secretario	<i>S. Dolores Esquivel</i>
Mtra. Martha Evelia Dávila Aguilar	Vocal	<i>[Signature]</i>

*Quel ME ME del.*

*[Signature]*